



しょくいくつうしん 食育通信

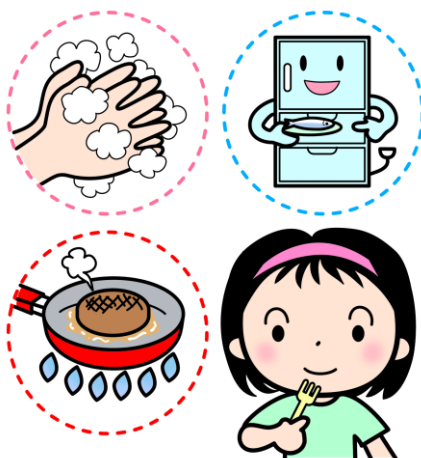


きおん しつど たか じき しょくちゅうどく お
気温と湿度が高い時期は食中毒が起こりやすくなります。食中毒の多く
さいきん げんいん しょくちゅうどくきん どくそ ふく
は細菌やウイルスが原因で、食中毒菌や、それらがつくった毒素などを含
しょくひん た いちょうえん ふくつう げり おうと はつねつ お
む食品を食べることで、胃腸炎(腹痛・下痢・嘔吐など)や発熱などが起こ
ります。かんたん お しょくちゅうどく よぼう
ります。簡単なポイントを押さえて、食中毒を予防しましょう。

しょくちゅうどく よぼう 食中毒を予防しましょう

しょくちゅうどく よぼう 食中毒予防 の基本!

しょくちゅうどく きん
食中毒の菌やウイルスを
つけない!
ふやさない!!
やっつける!!!



◎つけない

ちよう りまえ なま にく さかな たまご さわ あと しょくじまえ
調理前、生の肉や魚、卵を触った後、食事前には
せっけんをつか て 手をきれいに洗いましょう。

◎ふやさない

さいきん おお こうおん たしつ かんきよう この こうにゆう
細菌の多くは高温多湿な環境を好みます。購入した
た もの きさい ほうほう てきせつ ほぞん かいふう
食べ物は、記載された方法で適切に保存し、開封したものは、はやく
はやく 早めに食べきましょう。

◎やっつける

かねつ こうかてき さっきんほうほう しょくひん ちゅうしん ぶ ひ
加熱は効果的な殺菌方法です。食品の中心部まで火が
とお 通るようにしっかり加熱しましょう。ふきんやまな板、包丁
などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に
にく さかな たまご つか あと ちようりきぐ せんざい
肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗
ねっとう えんそけいひようはくざい さっきん
ってから、熱湯や塩素系漂白剤をかけて殺菌しましょう。

の のこ ちゅうい 《 飲み残しのペットボトルに注意 》

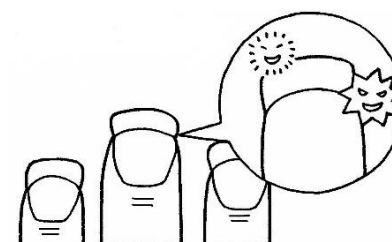
ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと飲み
もの なか くち なか さいきん はい じかん の もの
物の中に口の中の細菌が入ります。そして時間がたつと、飲み物
にふく 含まれる栄養を利用して細菌が増えます。

とく とうぶん おお たんさんいんりよう にゅうさんきん
特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌
いんりよう かじついんりよう さいきん えいよう
飲料、果実飲料は細菌の栄養になる
ものが多いので注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら
はや の
早めに飲みきりましょう。



き 《 つめを切りましょう 》



つめと皮膚の間には、多くの細菌が
そんざい 存在しています。この細菌は手洗いで
さいきん て あら
落とすにくいという実験結果もあります。
せいけつ て たも
清潔な手を保つためにも、つめは
ていきてき き
定期的に切りましょう。